

सेरिब्रल पॉल्सी (सी पी) जानकारी पत्र

सी पी क्या है?

सी पी एक न्यूरोलॉजिकल (यानी मस्तिष्क की) स्थिति है। यह स्थिति गतिविधि नियंत्रण और 'पोस्चर' (आसन कौशल, शारीरिक संतुलन) को असर करती है। इसके साथ साथ सीखने, संचार करने, खाने, सुनने, और देखने में दिक्कतें होती हैं।

संबंधित दिमागी हिस्से हेतु सी पी के चार प्रकार हैं।



स्पैस्टिक ७०%—८०%

सेरिब्रल कोर्टेक्स को हुई हानि या उसके विकास में फर्क के कारण सख्त मांसपेशियां।

डिस्कनेटिक ६%

बेसल गैन्ग्लिया को हुई हानि के कारण शरीर का अनियंत्रित हिलना।

अटैक्सिक ६%

सेरिबेलम को हुई हानि के कारण शरीर में संतुलन और पुर्जों के बीच तालमेल की कमी।

मिक्स्ट

ऊपर दिए गए तीन प्रकारों में से दो या तीनों का मिश्रण, जो दिमाग के अनेक हिस्सों में हुई हानि के कारण होता है।

स्पैस्टिक सी पी के भी चार प्रकार हैं। इन में इस आधार पर भेद होता है कि शरीर के किन और कितने पुर्जों पर सी पी का असर पड़ा है।



मोनोप्लेजिया



हेमिप्लेजिया



डाइप्लेजिया



क्वाड्रीप्लेजिया

सी पी की पहली निशानियां क्या हैं?

याद रखें: यह निशानियां केवल सूचना माफिक माने जाते हैं। यह लक्षण दूसरे तरह की स्थितियों में भी पाए जाते हैं। इस लिए, सी पी का निदान होने से पहले, संपूर्ण न्यूरोलॉजिकल जांच करवाना आवश्यक है।

- 'मोटर माईलस्टोन्स' में देरी, यानी शारीरिक पुर्जों की मुद्राएं सफल करने में देरीयाँ, जैसे कि:
 - 3 महीने के उम्र के बाद भी हाथ मुट्टी में बंद रहते हैं।
 - 4 महीनों के बाद भी बच्चा सिर स्थिर नहीं रख पाता।
 - 10 महीनों के बाद भी बच्चा अपने आप बैठ नहीं पाता।
 - 14 महीनों के बाद भी बच्चा अपने आप चल नहीं पा रहा या तो अनोखे तरीके से चल रहा है।
- मांसपेशियों में अधिक अकड़न या कम तनाव।
- बाहें और पैर के जोड़ों का पूरी तरह से ना खुलना।
- सिर का 'सरकमफेरेंस' यानी नाप छोटा होना।
- 1–2 साल की उम्र में शरीर को संभालते समय बच्चा संतुलन रख नहीं पाता। पुर्जों के बीच तालमेल नहीं होती, और उसका हलन–चलन अलग लगता है। उदाहरण: बच्चा चलते वक्त दोनों पाँव बहुत पास रखता है, पैरों के नोक पर चलता है, या बार बार लुढ़कता है।
- 3–4 साल की उम्र के बाद भी चढ़ने में, गेंद को लात मारने में या फेंकने में दिक्कतें।

इन मोटर माईलस्टोन्स को याद रखने से आपको आपके बच्चों में सी पी की पहली निशानियां पहचानने में आसानी होगी।

अगर आपके बच्चे को सी पी का निदान मिला है तो इन लक्षण के लिए सतर्क रहें।

याद रखिये: ऐसा नहीं कि सी पी स्थिति में हर बच्चे में यह लक्षण हो, मगर सतर्क रहना बेहतर है।



- एपिलेप्सी या सीजर्स।
- सुनने और देखने में भारी तकलीफें – कृपया इन की जांच करवाए।
- खाने में दिक्कतें – कृपया अपने बच्चे को सबसे बेहतर तरीके से खिलाने के बारे में सलाह खोजिए।
- बोलने और भाषा समझने में दिक्कतें।
- एकाग्रता रखने में एवं योजनाएं बनाने में कठिनाई। इसका सीखने की क्षमता पर असर पड़ता है।
- सीखने में दिक्कतें या 'बौद्धिक विकलांगता'।
- कब्ज / 'कॉन्स्टिपेशन'।
- ब्लैडर गतिविधियों के नियंत्रण में कठिनाई।
- मांसपेशियां और हड्डियाँ की हालत समय के साथ बिगड़ सकती हैं, दिमाग पर किसी बीमारी के प्रभाव की गैरहाजिरी के बावजूद।

शरीर की बनावट और कार्य क्षमता बेहतर करने के लिए प्राथमिक हस्तक्षेप चालू कीजिये। बच्चों को 'मूवमेंट थेरेपी' और 'पोस्चर मैनेजमेंट' (आसन कौशल का शासन) से अधिकतर फायदा होता है।

सी पी की पहली निशानियां देखने पर किन से संपर्क करें?

अगर आपको सी पी के कुछ लक्षण अपने बच्चे में दिख रहे हैं जो आपको चिंतित कर रहे हैं, किसी भी प्रमाणित पेडिअट्रिशियन से संपर्क करें।

Pediatrician



मेरे बच्चे को सी पी क्यों हुआ?

सी पी इन कारणों से होता है:

- दिमाग का असामान्य निर्माण – यह अनुवांशिक हो सकता है या तो अनजाने कारण से हो सकता है।
- जन्म के वक्त आकस्मिक घटना के कारण मस्तिष्क को पोहोंची चोट।
- 'प्रीमैचोर बर्थ' यानी समय से पहले जन्म होना।



डॉक्टर सी पी का निदान कैसे करते हैं?

पेडिअट्रिशियन बच्चे के 'मोटर' विकास में देरियाँ की जांच करेंगे।



- न्यूरोलॉजिकल जांच के इस्तेमाल से आसन, हलन-चलन, और 'रिफ्लेक्स' की जांच होगी।
- दिमाग के लिए CT / MRI / EEG जांच भी करवाने की जरूरत हो सकती है। इस से पता चलेगा कि दिमाग का कौन सा हिस्सा सी पी से प्रेरित है और इसके कारण आगे चल कर कैसी कठिनाइयाँ हो सकती हैं।

पेडिअट्रिशियन या न्यूरोलॉजिस्ट से निदान करवाइये। यह जरूरी है ताकि किसी और न्यूरोलॉजिकल स्थिति को सी पी का गलत दर्जा न दिया जाए।

अपने डॉक्टर से निदान का सबूत मांगने में हिचकिचाईयेगा नहीं।





सी पी हेतु कुछ सबूत पर आधारित थेरेपीयाँ



याद रखें:

आपके बच्चे को कैसी थेरेपी दिलानी चाहिए? अलग अलग बच्चों की जरूरतें इन पर आधारित हैं:

- बच्चे की उम्र।
- सी पी का प्रकार।
- सी पी की गंभीरता और उससे जुड़ी कठिनाइयाँ।



- 'फिजिकल थेरेपी' यानी शारीरिक पद्धति।
- 'स्पीच थेरेपी' यानी बोली व भाषा पद्धति (संचार क्षमता सुधारने वाली सामग्री के इस्तेमाल से)।
- 'ऑक्यूपेशनल थेरेपी' यानी जीवन के दैनिक कार्य करने की क्षमता पर काम करने वाली पद्धति।
- 'बिहेवियर थेरेपी' यानी व्यवहार सुधारने की पद्धति।
- मांसपेशियां में अचानक अकड़ आना या फिर सीजर जैसे सी पी के लक्षण कम करने के लिए दवाइयाँ।
- 'स्पाइन' यानी पीठ के हड्डियों की सर्जरी, जिससे 'स्कोलियोसिस' और मांसपेशियों की सख्ती कम हो सकती हैं।
- 'मसल रिलीज' और 'टेंडन लेंग्थेनिंग' सर्जरी।
- 'ओर्थोटिक्स', 'ब्रेसिस', या अन्य साधन जो खड़े रहने में, शारीरिक संतुलन में, और गतिविधि नियंत्रण में मदद करते हैं।



अपने थेरेपिस्ट से पता कीजिये कि अपने बच्चे को खड़े रहने में, बैठने में, और हिलने में कैसे मदद किया जाय। इस से मांसपेशियां और हड्डियों का तोड़ना-मरोड़ना रोका जा सकता है। किसी भी मांसपेशी को इस्तेमाल करने से उसकी कसरत होती है – कसरत के बगैर, मांसपेशियों का विकास नहीं होता।

सी पी स्थिति के बच्चे की देखभाल करना – खाना और पोषण

सी पी स्थिति के बच्चों को अक्सर चबाने में और खाना निगलने में दिक्कतें होती हैं। खाना गलत पाइप में जाने से उनके फेफड़ों में इन्फेक्शन हो सकते हैं।



ख्याल रखिये:

आपके खिलाने का पोजीशन सही करें। बच्चे के सिर को अपने हाथ से आधार दे। खिलाते वक्त बच्चे के सिर को नीचे झुका हुआ या सोता ना रखें।

खाना नहीं अधिक भारी होना चाहिए और नहीं अधिक पानीला।

खाने में पोषण काफी होना चाहिए। डॉक्टर से सलाह ले कि आपके बच्चे का कैसा खाना उचित है। पोषण के बिना मासपेशियां के लिए विकास नहीं हो सकता।

आप अकेले नहीं हैं! सहायता व सलाह उपलब्ध है!



आपके बच्चों का सुख आपके हाथ में।

- ✓ उनकी स्थिति को संभालने के लिए योजना तैयार करें।
- ✓ इस में घर के सभी सदस्यों को शामिल करें।
- ✓ अपने बच्चे को मजेदार खेलों में हिस्सेदार बनाइये।
- ✓ अपने बच्चों से नियमित तौर से संचार जारी रखे।
- ✓ सी पी पर काबू रखने के लिए बाहें और पैरों को रोजाना कसरत करवाना अधिक महत्वपूर्ण है। जितना ज्यादा उन्हें इस्तेमाल में लाया जाएगा, विकलांगता उतनी कम होगी।



इसी दौरान अपना भी ख्याल रखना ना भूले।

- ✓ नियमित रूप से शारीरिक अभ्यास व अपने मन की शांति के लिए ध्यान करें।
- ✓ अपने दूसरे बच्चों को भी ध्यान देना न भूले।
- ✓ अपने जीवनसाथी के साथ भी वक्त बिताए और अन्य परिवार वालों से भी नाता जारी रखें।



आपके जैसे माता-पिता को प्रेरणा दीजिये।

- ✓ आस पास किसी सपोर्ट ग्रुप का हिस्सा बनिये।
- ✓ अपने अनुभव व विचार अन्य माता-पिता के साथ बाँटे।
- ✓ आस पास के समाज को जागृत बनाकर सी पी के बारे में गलतफहमियाँ के खिलाफ जागरूकता फैलाइये।

क्या सी पी का कोई इलाज है? याद रखिये...



- जिस दिमागी हानि के कारण सी पी होती है, उसका कोई इलाज नहीं। लेकिन सी पी स्थिति में बच्चे आगे जरूर बढ़ सकते हैं और एक सुखी व खुशहाल जिंदगी जी सकते हैं।
- आपके बच्चे की सेहत में अधिक सुधार देखने के लिए हस्तक्षेप जल्द से जल्द शुरू कर दीजिये।
- घर के सभी सदस्यों को अपने बच्चे के स्वास्थ्य को संभालने में शामिल करें।
- विशेषज्ञों से और अन्य माता-पिताओं से सलाह ले।
- समझ में सी पी के प्रति प्रचलित दृष्टि को नजरअंदाज कीजिये। आपका बच्चा खास है और आप खास माता-पिता हैं।

मार्च 'सेरिब्रल पॉल्सी अवेयरनेस' महीना है।

- सी पी के बारे में समाज को जागरुक करें!
- सी पी स्थिति के लोगों को खुशाल जिंदगी जीने का मौका दिलाइये!
- किसी भी निदान को अपनी खुशियाँ और सुख के बीच ना आने दे!



नकली डॉक्टरों से बच के रहे!

याद रखीये,

ऐसे कई लोग हैं जो सी पी का इलाज करने का दावा कर के पैसे बनाते हैं।

सी पी का शासन करते वक्त, बेबसी या हताशा में आ कर अपने बच्चे का स्वास्थ्य खतरे में न डालें।

जागरुक और सशक्त माता-पिता अपने बच्चों की सबसे सफल देख-रेख करते हैं।



हमसे संपर्क करें

+91 84484 48996



www.nayi-disha.org



हम आपकी सलाह व आपके प्रश्नों को सुनने के लिए सदा हाजिर हैं

contactus@nayi-disha.org



@nayidisharesourcecentre